



¡Un Comienzo Sano!

¿Qué es el WIC?

El WIC es un programa suplementario de nutrición para mujeres y niños con fondos provistos por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

¿Qué es lo que el WIC ofrece?

Comida Saludable

Leche	Huevos
Jugo	Cereal
Queso	Crema de Cacahuete
Frijoles y Chícharos secos	
Fórmula Infantil	
Cereal para bebé	

(El personal del WIC determinará que alimentos recibirá el solicitante basado en las necesidades individuales.)

Información sobre nutrición

Alimentación del bebé
Ayuda durante lactancia
Buena nutrición para un embarazo sano
Crecimiento y desarrollo del niño
Dietas especiales
Compra de comida
Referencias de salud

¿Para quién es el WIC?

- ♦ Para las mujeres embarazadas
- ♦ Para las mujeres que dan pecho a su hijo/a menor de un año
- ♦ Para las mujeres que han tenido un hijo/a en los últimos 6 meses
- ♦ Para los bebés
- ♦ Para niños de hasta 5 años de edad

¿Quién puede recibir el WIC?

Diferentes tipos de familias pueden calificar para WIC. Puede estar trabajando o no, ser estudiante, ser soltera o casada, o puede ser que viva con sus padres.

También tienes que cumplir con los siguientes requisitos:

- ✓ **No sobrepasar el ingreso máximo**
Aún si trabaja, podría ser eligible para este programa. Si está en el programa de “Work First”, Medicaid o recibe las “Estampillas de Comida” puede ser que cumpla con los requisitos de ingreso.
- ✓ **Tener un factor de riesgo de salud basado en lo siguiente**
 - Estatura y peso
 - Prueba de sangre para deficiencia de hierro
 - Historial de salud
 - Historial de dieta

Los solicitantes deben presentarse personalmente para determinar si pueden recibir el WIC.

¿Cómo puedo solicitar?

Llame a la oficina del WIC para hacer una cita. Para encontrar el número de la oficina del WIC más cercana llame al 1-800-FOR-BABY (1-800-367-2229) de 8 am - 5 pm de lunes a viernes. o llame al:

¿Qué documentos necesitaré?

Debe tener prueba de identificación, residencia (lugar donde vive), y del ingreso familiar.

Ejemplos de lo que necesita llevar:

Identificación: *(Solo una es necesaria.)*

Licencia válida de manejar, tarjeta del seguro social, identificación de su lugar de trabajo o escuela, identificación militar, acta de nacimiento, registro de vacunas, registros médicos.

Residencia: *(Solo una es necesaria.)*

Recibo reciente del agua o la luz, recibo del cable, recibo del gas o de teléfono, contrato actual de renta, o recibo de pago hipotecario.

Ingreso: *(Solo una es necesaria.)*

Talón de cheque reciente, declaración de impuestos reciente, tarjeta de Medicaid, Carta de certificación de Estampillas de Comida, o una carta del empleador indicando el ingreso total (antes de los impuestos) y frecuencia de pago.



Estado De Carolina del Norte
Departamento de Salud y Servicios Humanos
División de Salud Pública
Sección de Salud de Mujeres y Niños



De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, o impedimentos de las personas.

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 o (202) 720-6382 (TTY). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.

¿Qué pasa durante una visita con WIC?

- ✓ Su ingreso será revisado.
- ✓ Se le harán preguntas relacionadas con su salud y su dieta.
- ✓ Se le verificará su estatura, y peso, y se le hará una prueba de sangre para detectar alguna deficiencia de hierro. Si no, puede traer esta información de otra clínica o doctor.
- ✓ Una nutricionista o enfermera revisará la información anterior para determinar si usted califica para recibir el WIC.
- ✓ Si usted tiene problemas o dudas sobre su nutrición, podrá hacer preguntas durante esta visita.
- ✓ Si usted califica para este programa se le darán los “Cheques” con los cuales podrá obtener su comida.

Para obtener mas información

 Llame al: 1-800-367-2229
(Llamada gratuita)

 Visite el sitio de WIC en la web:
www.nutritionnc.com/wic/index.htm

